

ほけんだより 2月



新しい年が始まり、あっという間に1ヵ月が過ぎました。暦の上では「立春」を迎え、春の訪れを告げる時期です。しかし実際にはまだまだ寒さが厳しく、特に今年は最強寒波の影響で昨年以上に冷え込む日が続いています。

寒さが厳しいと、風邪や感染症だけでなく、体が冷えることで免疫力が下がり、さまざまな不調を引き起こしやすくなります。また、外と室内の寒暖差の影響で自律神経が乱れ、疲れやすくなったり、眠気や頭痛を感じたりすることも…。暖くなる日が待ち遠しいですが、しっかり寒さ対策をして元気に過ごしましょう！

学年末試験もあり忙しく生活リズムも乱れがちですが、しっかり休息をとり無理をしすぎないようにしましょう。

シーズン到来！2月から始める花粉症対策

「今年もこの季節がきたか…」と思っている人も多いのではないのでしょうか？花粉症シーズン到来！特に今年はシーズンの花粉の量が増えるという予想がされています。早めの対策でダメージを最小限に抑え、花粉に負けず元気に春を迎えましょう！



★花粉症予防の3原則



寄せつけない

- ◎外出時はマスク＆メガネで完全防備！
- ◎髪や服に花粉が付きにくい素材を選ぶ（ナイロンやポリエステル）

持ち込まない

- ◎帰宅したら、玄関で服をパタパタ！花粉を落とす
- ◎この時期の洗濯は室内干しを活用
- ◎こまめな掃除で部屋の中の花粉を減らす

強い体をつくる

- ◎睡眠をしっかりとする
- ◎ヨーグルト・納豆などの発酵食品を食べる
- ◎適度な運動で血流を良くする

藤嶺学園藤沢中学・高等学校
保健室

バレンタインデーと「チョコ」の健康パワー



2月といえばバレンタインデー！男子校だからあまり関係ないと思っている人もいるかもしれませんが、実はチョコレートは健康や勉強にも良い影響を与えます。そして「チョコは太る…」と思っている人も多いかもしれませんが、選び方や食べ方を工夫することでトレーニングやコンディション維持にも役立つのです！

◆筋トレ男子も注目！チョコの栄養パワー



✓ 集中力&持久力アップ

カカオに含まれる「テオブロミン」は、脳を活性化して集中力を高める働きがあります。勉強やスポーツの前に食べると、パフォーマンスアップにつながることも！

✓ 疲労回復&筋肉のサポート

チョコには「マグネシウム」が豊富に含まれており、筋肉の回復を助ける効果があります。特に運動後に食べるとエネルギー補給にもなります。

✓ ストレス&イライラを軽減

カカオに含まれるポリフェノールは、ストレスを和らげ、リラックス効果をもたらします。テスト勉強や部活でストレスが溜まったときにおすすめ！

◆どんなチョコを選ぶ？

✓ カカオ 70%以上のダークチョコレート

余分な砂糖が少なく、集中力&疲労回復に効果的！

✓ プロテインチョコバー

タンパク質が含まれていて、筋トレやスポーツをしている人におすすめ！

✓ ナッツ入りチョコ

アーモンドやカシューナッツには良質な脂質が含まれ、エネルギー補給に◎

✓ ビタミン入りのチョコ

最近ではビタミンやミネラルが入った機能性チョコもあり、栄養補給に！

